

Примерные двухнедельные рационы питания на летне-осенний период для дошкольного учреждения с 10,5 - часовым режимом пребывания

Понедельник										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная рисовая	130	5,51	5,23	22,55	241,86	140	3,78	4,52	20,98	268,83
Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,75	27,11	200	0,05	0,01	9,89	39,88
Кондитерское изделие (<i>мармелад</i>)	10	0,02	0,0	18,91	68,15	20	0,04	0,0	31,76	128,4
Итого:	21%	5,55	5,24	48,21	337,12	20%	3,87	4,53	62,63	437,11
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Сок (<i>яблочный</i>)	80	0,24	0,00	8,80	36,00	100	0,30	0,00	11,00	45,00
Итого:	2%	0,24	0,00	8,80	36,00	2%	0,30	0,00	11,00	45,00
Обед										
Салат из св. овощей (<i>салат из св. помидоров (с репчатым луком)</i>)	40	0,44	2,08	1,82	28,56	50	0,56	2,60	2,26	35,70
Суп с крупой (<i>пшениной</i>)	150	1,70	5,10	10,58	85,01	200	2,27	4,12	12,78	100,02
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						10	4,86	0,91	0,03	55,20
Биточки детские	50	7,33	9,77	8,87	169,24	70	10,25	13,49	4,01	194,71
Капуста тушеная	100	2,18	5,05	9,27	76,27	130	2,81	4,00	12,02	99,34
Компот из суш. плодов (<i>кураги</i>)	150	0,57	0,08	15,30	97,57	200	0,76	0,11	19,07	90,09
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	31%	14,20	22,44	55,86	508,85	30%	24,15	25,71	63,53	644,66
Полдник										
Бабка картофельная "Новая"	100/7	10,43	9,58	28,09	140,60	140/10	12,39	14,43	23,63	180,85
Чай с молоком	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	4,56	3,59	18,97	128,65
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	40	4,16	1,36	19,8	108
Фрукты (<i>яблоки</i>)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	140	0,56	0,56	13,72	65,80
Итого:	21%	16,27	13,34	62,35	339,01	23%	21,67	19,94	76,12	483,30
Итого за день:	75%	36,26	41,02	175,22	1220,98	75%	49,99	50,18	213,28	1610,07

Вторник										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Овощи порциями (<i>грошек конс. порциями</i>)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	40	0,44	0,08	1,52	9,6
Омлет с сыром (с маслом сливочным)	80/15	8,26	12,74	1,35	178,91	100/20	10,57	15,96	1,68	219,26
Кофейный напиток	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	4,56	3,59	18,97	128,65
Хлеб пшеничный	25	2,6	0,85	12,38	67,5	35	3,64	1,19	17,33	94,5
Итого:	21%	11,95	16,33	29,43	351,02	21%	19,21	20,82	39,5	452,01
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (<i>груши</i>)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	140	0,56	0,42	14,42	65,80
Итого:	3%	0,40	0,30	10,30	47,00	3%	0,56	0,42	14,42	65,80
Обед										
Салат из овощей (<i>салат из св. огурцов (с репчатым луком)</i>)	40	0,34	2,04	1,28	24,87	50	0,43	2,55	1,60	31,09
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной)	150/3	1,01	2,90	11,68	109,06	200/4	1,35	3,86	15,91	148,77
Котлеты рыбные "Фантазия"	50	6,62	9,37	18,09	156,58	60	8,14	11,24	22,7	185,9
Пюре картофельное	100	1,93	2,74	15,28	94,48	130	2,51	3,59	19,88	123,33
Компот из суш. плодов (<i>суш. яблок</i>)	150	0,22	0,01	16,78	68,81	200	0,29	0,01	22,34	91,62
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	30%	12,10	17,42	73,13	506,00	30%	15,36	21,73	95,79	650,31
Полдник										
Сырники, запеченные со сметаной	120	16,31	5,38	38,54	207,17	140	19,84	6,45	33,30	226,03
Какао с молоком	150	3,14	2,57	15,50	99,32	200	4,48	3,61	18,99	128,71
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	20	4,16	1,36	19,8	108
Итого:	21%	18,39	8,63	63,94	360,49	21%	24,00	11,42	72,09	462,74
Итого за день:	75%	42,84	42,68	176,80	1264,51	75%	59,13	54,39	221,80	1630,86

Среда

1 неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная "Дружба"	130	3,85	4,32	19,92	224,06	140	4,13	4,61	24,35	251,3
Чай с лимоном	150	0,09	0,02	9,18	29,03	200	0,11	0,02	9,00	38,71
Бутерброд с сыром	25	3,31	4,12	7,46	112,39	35	4,63	5,77	10,45	112,39
Итого:	21%	7,25	8,46	36,56	365,48	20%	8,87	10,4	43,8	402,4
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	140	0,56	0,56	13,72	65,80
Итого:	3%	0,40	0,40	9,80	47,00	3%	0,56	0,56	13,72	65,80
Обед										
Салат из овощей (салат из св. помидоров и огурцов (с репчатым луком)	40	0,38	2,06	1,42	26,26	50	0,05	2,58	1,92	33,61
Суп картофельный с бобовыми	150	8,08	2,64	12,11	87,51	200	10,11	3,52	16,15	116,69
Биточки из птицы "Сливочные"	50	10,46	10,36	7,92	179,88	70	16,24	14,69	6,07	205,74
Пюре картофельное с морковью	100	1,84	1,83	13,30	81,17	130	2,41	2,37	17,29	105,52
Кисель из св.плодов (яблоки)	150	0,09	0,08	29,67	99,29	200	0,52	0,11	31,81	105,22
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	31%	22,83	17,33	74,44	526,31	31%	31,97	23,75	86,60	636,38
Полдник										
Манник (с повидлом)	120/7	10,35	15,32	27,72	186,36	140/10	7,42	18,21	22,02	257,55
Сок (яблочный)	150	0,45	0,00	16,50	67,50	200	0,60	0,00	22,00	90,00
Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2,36	14,98	83,42	20	1,5	2,36	14,98	83,42
Итого:	20%	12,30	17,68	59,20	337,28	21%	9,52	20,57	59,00	430,97
Итого за день:	75%	42,78	43,87	180,00	1276,07	75%	50,92	55,28	203,12	1535,55

Четверг										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Запеканка из творога со сметаной	120/5	21,1	6,41	19,62	209,62	140/8	25,16	7,87	22,94	232,24
Кофейный напиток	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	5,13	4,09	21,08	142,95
Хлеб пшеничный	25	2,6	0,85	12,38	67,5	35	3,64	1,19	17,33	94,5
Итого:	22%	24,46	9,94	46,56	374,53	21%	33,93	13,15	61,35	469,69
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	140	1,26	0,28	11,34	60,20
Итого:	3%	0,90	0,20	8,10	43,00	3%	1,26	0,28	11,34	60,20
Обед										
Салат из овощей (салат "Светофорчик")	40	0,32	0,04	1,0	5,6	50	0,4	0,05	1,25	7,0
Щи из свежей капусты (со сметаной)	150/3	1,08	4,55	10,95	140,63	200/4	1,44	5,07	13,94	176,18
Тефтели из говядины	80	6,24	8,90	11,25	186,90	100	7,79	11,14	9,06	219,36
Каша вязкая гречневая	100	2,77	2,43	12,62	83,97	130	3,6	3,14	16,43	109,04
Компот из св. плодов (груш)	150	0,11	0,08	20,54	52,19	200	0,14	0,11	16,28	67,19
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	30%	12,50	16,36	66,38	521,49	30%	16,01	19,99	70,32	648,37
Полдник										
Картофель, запеченный со сметаной и сыром	120	4,07	8,32	28,04	161,00	140	6,80	12,54	31,40	172,80
Молоко или кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	4,80	12,00	94,00	200	5,80	6,40	14,00	118,00
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	40	4,16	1,36	19,8	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого:	20%	7,75	14,04	56,62	343,80	21%	16,76	20,78	78,56	468,40
Итого за день:	75%	45,61	40,54	177,66	1282,82	75%	67,96	54,20	221,57	1646,66

Пятница										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная манная	130	4,07	4,23	14,67	185,22	140	4,38	4,52	18,28	199,47
Чай с молоком	150	2,36	1,99	10,19	69,13	200	3,15	2,65	13,27	91,02
Бутерброд с повидлом	25	1,61	2,32	12,34	75,78	35	2,25	3,25	17,28	106,09
Итого:	20%	8,04	8,54	37,2	330,13	20%	9,78	10,42	48,83	396,58
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (<i>груши</i>)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	140	0,56	0,42	14,42	65,80
Итого:	3%	0,40	0,30	10,30	47,00	3%	0,56	0,42	14,42	65,80
Обед										
Суп молочный с крупой (<i>рисовой</i>)	150	3,67	12,68	12,54	129,60	200	4,89	14,91	16,72	152,80
Запеканка картофельная с мясом (говядина)	130	9,37	7,49	33,79	254,16	140	12,48	7,99	35,62	299,12
Компот из св. плодов (<i>лимоны</i>)	150	0,10	0,01	23,80	67,57	200	0,13	0,01	69,39	76,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	31%	15,12	20,54	80,15	503,53	30%	20,14	23,39	135,09	598,27
Полдник										
Овощи порциями (<i>огурец свежий</i>)	40	0,32	0,04	1,0	5,6	50	0,4	0,05	1,25	7,0
Колбаса отварная	50	5,7	9,77	0,68	87,83	50	5,7	10,77	0,68	87,83
Макаронные изделия отварные	100	4,50	4,98	20,54	137,20	130	8,55	3,87	26,70	162,76
Сок (<i>яблочный</i>)	150	0,45	0,00	16,50	67,50	200	0,60	0,00	22,00	90,00
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	40	4,16	1,36	19,8	108
Итого:	21%	12,73	15,43	47,62	346,53	22%	19,01	16,00	69,18	448,59
Итого за день:	75%	36,29	44,81	175,27	1227,19	75%	49,49	50,23	267,52	1509,24

Понедельник

2 неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная пшенная	130	4,74	4,68	21,49	189,5	140	5,1	5,0	23,07	199,71
Чай с лимоном	150/5	0,06	0,01	6,88	28,71	200/7	0,11	0,02	9,00	37,71
Кондитерское изделие (<i>зефир</i>)	20	0,16	0,02	15,96	104,7	40	0,32	0,04	31,92	209,4
Итого:	20%	4,96	4,71	44,33	322,91	20%	5,53	5,06	63,99	446,82
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Сок (<i>яблочный</i>)	80	0,24	0,00	8,80	36,00	100	0,30	0,00	11,00	45,00
Итого:	2%	0,24	0,00	8,80	36,00	2%	0,30	0,00	11,00	45,00
Обед										
Салат из овощей (<i>салат "Бурячок"</i>)	40	1,59	4,08	6,07	97,06	50	0,75	5,10	7,10	121,32
Суп с крупой (<i>рисовой</i>)	150	1,21	6,18	10,83	72,50	200	1,62	6,57	14,43	90,68
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						10	4,86	0,91	0,03	55,20
Биточки из говядины "Нежные"	50	7,86	6,95	8,52	143,83	70	11	8,58	11,09	187,36
Морковь тушеная	100	1,10	4,01	3,55	62,89	130	1,43	4,88	4,66	81,55
Компот из суш. плодов (<i>кураги</i>)	150	0,57	0,08	17,30	67,57	200	0,76	0,11	23,07	90,09
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	31%	14,31	21,66	56,29	496,05	31%	23,06	26,63	73,74	695,80
Полдник										
Картофель тушеный с овощами	100	9,86	10,50	26,60	115,85					
Жаркое по-могилевски						130	10,71	10,59	22,72	137,33
Какао с молоком	150	3,14	2,57	15,5	99,32	200	4,48	9,61	18,99	128,71
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	30	3,12	1,02	14,85	81
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Фрукты (<i>апельсины</i>)	100	0,9	0,2	8,1	43	140	1,26	0,28	11,34	60,2
Итого:	22%	17,30	14,19	66,78	346,97	21%	22,21	21,98	81,26	476,84
Итого за день:	75%	36,81	40,56	176,20	1201,93	75%	51,10	53,67	229,99	1664,46

Вторник										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Макароны с сыром	130	6,45	7,62	23,7	210,94	140	7,29	8,49	25,93	226,39
Кофейный напиток с молоком	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	3,13	2,31	16,87	102,36
Бутерброд с маслом	25	2,26	3,32	10,66	81,46	35	3,16	4,65	14,92	114,05
Итого:	21%	12,07	13,62	48,92	389,81	20%	13,58	15,45	57,72	442,8
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	140	0,56	0,42	14,42	65,80
Итого:	3%	0,40	0,30	10,30	47,00	3%	0,56	0,42	14,42	65,80
Обед										
Салат из овощей (салат из св. помидоров и огурцов (с репчатым луком)	40	0,38	2,06	1,42	26,26	50	0,05	2,58	1,92	33,61
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной)	150/3	1,01	2,90	11,68	109,06	200/4	1,35	3,86	15,91	148,77
Котлеты рыбная "Жемчужина"	50	6,39	10,76	7,48	209,99	60	7,68	13,79	9,00	230,98
Пюре картофельное	100	1,93	2,74	15,38	94,48	130	2,51	3,59	19,88	123,33
Компот из св. плодов (апельсин)	150	0,13	0,03	14,67	60,26	200	0,18	0,04	19,56	80,33
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	30%	11,82	18,85	60,65	552,25	30%	14,41	24,34	79,63	686,62
Полдник										
Сырники, запеченные со сметаной	120	16,31	5,38	28,54	207,17	140	19,84	6,45	33,30	226,03
Молоко или кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,95	1,50	22,95	127,50	200	6,6	2	30,6	170
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	40	4,16	1,36	19,8	108
Итого:	21%	21,26	7,56	61,39	388,67	22%	30,60	9,81	83,70	504,03
Итого за день:	75%	45,55	40,33	181,26	1377,73	75%	59,15	50,02	235,47	1699,25

Среда										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная "Геркулес"	130	4,41	5,1	17,49	165,12	140	4,75	5,46	18,73	174,98
Какао с молоком	150	3,14	2,57	15,5	99,32	200	4,48	3,61	18,99	128,71
Бутерброд с сыром	25	3,31	4,12	7,46	80,28	35	4,63	5,77	10,45	112,39
Итого:	20%	10,86	11,79	40,45	344,72	21%	13,86	14,84	48,17	416,08
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	140	0,56	0,56	13,72	65,80
Итого:	3%	0,40	0,40	9,80	47,00	3%	0,56	0,56	13,72	65,80
Обед										
Овощи порциями (помидор (порциями))	40	0,44	0,08	1,52	9,60	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Суп с крупой (перловой)	150	1,15	2,78	7,83	101,86	200	1,54	3,69	10,44	109,82
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						10	4,86	0,91	0,03	55,20
Биточки из птицы	65	9,89	8,98	6,13	187,46	80	12,20	11,09	7,54	221,90
Капуста тушеная	100	2,16	3,05	9,20	75,92	130	2,81	4,00	12,02	99,34
Кисель из св. плодов (яблоки)	150	0,39	0,08	16,39	65,42	200	0,52	0,11	21,81	87,22
Хлеб ржаной	30	0,39	0,08	16,36	65,42	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	30%	13,98	15,05	57,43	505,68	30%	20,26	19,47	67,07	599,88
Полдник										
Яичная кашка	80	7,67	8,96	11,75	127,68	100	9,59	11,24	12,20	144,60
Мучное изделие (сдоба детская)	50	2,21	4,98	34,3	150,82	50	2,21	4,98	34,3	150,82
Сок (яблочный)	150	0,45	0,00	16,50	67,50	200	0,60	0,00	22,00	90,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:	22%	11,65	14,18	69,23	380,80	21%	13,72	16,46	75,18	420,22
Итого за день:	75%	36,89	41,42	176,91	1278,20	75%	48,40	51,33	204,14	1501,98

Четверг										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Запеканка из творога со сметаной	120/5	24,1	6,41	19,62	209,62	140/8	28,16	7,87	22,94	232,24
Кофейный напиток с молоком	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	3,13	2,31	16,87	102,36
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	30	3,12	1,02	14,85	81
Итого:	22%	29,54	9,77	44,08	361,03	20%	34,41	11,2	54,66	415,6
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	140	1,26	0,28	11,34	60,20
Итого:	3%	0,90	0,20	8,10	43,00	3%	1,26	0,28	11,34	60,20
Обед										
Салат из овощей (салат из св. огурцов (с репчатым луком)	40	0,34	2,04	1,28	24,87	50	0,43	2,55	1,60	31,09
Суп картофельный с бобовыми	150	3,03	5,64	12,38	137,51	200	4,04	7,52	16,51	166,69
Фрикадельки рыбные (их хека)	50	7,32	2,94	7,58	117,46	60	9,8	3,54	9,12	129,1
Картофель отварной	100	1,80	2,46	17,10	98,83	130	2,34	3,22	22,28	128,74
Компот из суш. плодов (суш. яблок)	150	0,22	0,01	16,78	68,82	200	0,29	0,01	22,34	91,62
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	30%	11,66	13,45	65,14	499,69	30%	19,54	17,32	85,21	616,84
Полдник										
Голубцы любительские	130	6,11	19,66	27,80	209,91	140	6,72	20,37	29,67	222,32
Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,75	27,11	200	0,05	0,01	9,89	39,88
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,02	0,0	18,91	68,15	20	0,04	0,0	31,76	128,4
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого:	21%	7,47	19,91	60,14	339,97	22%	9,45	20,86	84,68	460,20
Итого за день:	75%	49,57	43,33	177,46	1243,69	75%	64,66	49,66	235,89	1552,84

Пятница										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная гречневая	130	5,73	4,9	22,68	159,47	140	6,18	5,26	24,39	171,47
Чай с молоком	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	4,56	3,59	18,97	128,65
Бутерброд с повидлом	25	2,26	3,32	10,66	81,46	35	3,16	4,65	14,92	114,05
Итого:	21%	11,35	10,9	47,9	338,34	20%	13,9	13,5	58,28	414,17
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (<i>груши</i>)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	140	0,56	0,42	14,42	65,80
Итого:	3%	0,40	0,30	10,30	47,00	3%	0,56	0,42	14,42	65,80
Обед										
Суп молочный с крупой (<i>овсяной</i>)	150	5,10	6,09	16,56	141,14	200	6,45	9,45	18,40	188,18
Плов из отварной говядины	120	8,28	5,90	21,01	234,27	140	12,67	6,87	24,52	246,65
Компот из св. плодов (<i>яблок</i>)	150	0,09	0,08	19,67	80,29	200	0,12	0,11	26,24	107,05
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	32%	15,45	12,43	67,26	507,90	30%	21,88	16,91	82,52	611,48
Полдник										
Колбаса отварная						50	5,7	16,77	0,68	87,83
Рагу овощное с картофелем	120	3,87	13,17	19,92	135,33	140	6,18	9,53	22,90	157,89
Какао с молоком	150	3,14	2,57	15,5	99,32	200	4,48	3,61	18,99	128,71
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81	30	3,12	1,02	14,85	81
Итого:	20%	10,13	16,76	50,27	315,65	22%	13,30	30,93	57,42	455,43
Итого за день:	75%	37,33	40,39	175,73	1208,89	75%	49,64	61,76	212,64	1546,88